Dr. Alfredo Halpern
Monica Beyruti
Ana Paola Moneyaglia Vidigal

ABAIXO O REGIME!

BestSeller

Resumo de Abaixo O Regime!

Chega de sofrer com dietas mirabolantes e despropositadas. Em Abaixo o regime, o médico Alfredo Halpern e as nutricionistas Ana Paola Monegaglia Vidigal e Mônica Beyruti ensinam o leitor a ter controle total de quanto pode comer para emagrecer, manter o peso ou até engordar, se este for o objetivo - sempre mantendo a saúde e o prazer de comer.

O livro traz receitas e ensina como gerenciar a própria dieta através do sistema de pontos. O livro, lançado pela Editora BestSeller, e chega esta semana às livrarias. Quem não quer perder uns quilinhos?

Quase todo mundo quer, mas algumas pessoas querem tanto que acabam pondo a saúde em risco. Com o sistema de pontos apresentado neste livro pelo médico endocrinologista Alfredo Halpern e pelas nutricionistas Monica Beyruti e Ana Paola Monegaglia, é possível ter controle total de quanto se pode comer para emagrecer, manter o peso ou até engordar, se este for o objetivo.

Segundo o doutor Halpern, o princípio básico de um programa de emagrecimento é avaliar o quanto gastamos e comer menos do que este valor em calorias. Outra premissa básica é que o mais importante não é o tipo de dieta que se faz, mas o número de calorias nela contida.

Em Abaixo o regime!, o doutor Halpern e as nutricionistas defendem a teoria lógica de que para emagrecer basta reduzir a ingestão calórica e explicam como é possível controlar o peso pelo sistema de pontos, que é um método simples e comprovadamente eficaz.

O livro traz também sugestões de refeições e receitas variadas muito saborosas, preparadas pelas nutricionistas.

Acesse aqui a versão completa deste livro